క్లుప్తంగా

కళ్లద్దాల పంపిణీ



విద్యార్థులకు కళ్లద్దాలు అందజేస్తున్న నేత్ర వైద్యాధికారి నగేష్ రెడ్డి

గుమ్మలక్ష్మీపురం: మండలంలోని దొరజమ్ము గ్రామ గిరిజన సంక్షేమ బాలురు ఉన్నత పాఠశాలలోని విద్యార్థులకు శుక్రవారం కళ్లద్దాలు పంపిణీ చేశారు. వైఎస్సార్ కంటి వెలుగు కార్యక్రమంలో భాగంగా ఇటీవల విద్యార్థులకు నిర్వహించిన నేత్ర వైద్య పరీక్షల్లో ఎనిమిది మంది దృష్టిలోపంతో బాధపడుతున్నట్లు గుర్తించామని ఈ మేరకు వారికి కళ్లద్దాలు ఇవ్వడం జరిగిందని నేత్ర వైద్యాధికారి జె.నగేష్ రెడ్డి తెలిపారు.

వైభవంగా కోదండరాముని కల్యాణోత్సవం



రాముని కల్యాణం జరిపిస్తున్న అర్చకులు

పాలకొండ రూరల్: స్థానిక ముదనూరి వారి వీధిలో కోదండరాముని ఆలయంలో స్వామి కల్యాణోత్సవం అంగరంగ వైభవంగా శుక్రవారం నిర్వహించారు. అంతకుముందు ఆలయ అర్చకులు శ్రీరాముని పట్టాభిషేకం, విశ్వక్సేన ఆరాధన, పంచామృతాభిషేకం ఘనంగా చేపట్టారు. కార్యక్రమంలో వేదపండితులు రమణాచార్యులు, సీతారాంజీ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

విత్తనబంతుల తయారీపై శిక్షణ



ఎస్.కళిగొట్టులో విత్తనబంతుల తయారీపై అవగాహన కల్పిస్తున్న భూషణరావు

గుమ్మలక్ష్మీపురం: ప్రకృతి వ్యవసాయంలో భాగంగా మండలంలోని ఎస్.కళిగొట్టు గ్రామంలో విత్తనబంతుల తయారీపై మహిళలకు శుక్రవారం శిక్షణ ఇచ్చారు. ఏపీ సీఎస్ఎఫ్ ప్రతినిధి కె.భూషణరావు మాట్లాడుతూ ప్రకృతి వ్యవసాయం ద్వారా పంటలు సాగు చేయడం వల్ల తక్కువ ఖర్చుతో అధిగ దిగుబడులు సాధించవచ్చన్నారు. పంటల సాగుకు అవసరమైన అన్ని రకాల ఎరువులను మనం స్వయంగా తయారు చేసుకోవచ్చని తెలిపారు. రైతులంతా ప్రకృతి వ్యవసాయం చేసి, ఆరోగ్యవంతమైన సమాజానికి కృషి చేయాని కోరారు. అనంతరం అంతరపంటగా చిరుధాన్యాలు, శ్రీరాగి పంటలు వేసేందుకు, కిచెన్‌గార్డెన్, పెరటితోటల పెంపకానికి మహిళా సంఘ సభ్యులు తీర్మానం చేసుకున్నారు. కార్యక్రమంలో ఐసీఆర్‌పీ కద్రక దీప పాల్గొన్నారు.

నవధాన్యాల సాగుతో నేల సారవంతం



అవగాహన కల్పిస్తున్న రైతు సాధికార సంస్థ రీజనల్ కో-ఆర్డినేటర్ ప్రకాష్

గరుగుబిల్లి: మండలంలోని సంతోషపురం పంచాయతీ, పిట్టలమెట్ట గ్రామంలో నవధాన్యాల సాగుపై రైతులకు అవగాహన కల్పించారు. ఈ సందర్భంగా రైతు సాధికార సంస్థ రీజనల్ కో-ఆర్డినేటర్ కె.ప్రకాష్ మాట్లాడుతూ తొలకరి జల్లులు(వర్షం) పడినప్పుడు ఎకరాలో 10 కిలోల నవధాన్యాలు సాగు చేస్తే నేల సారవంతం కావడంతో పాటు అధిక దిగుబడులు వస్తాయన్నారు. రసాయన ఎరువుల వినియోగం వల్ల భూమి, పంట కాలుష్యమై పోతోందన్నారు. ఈ నేపథ్యంలో రైతులు ప్రకృతి వ్యవసాయం వైపు మరలాలని పిలుపునిచ్చారు. ప్రకృతి వ్యవసాయం ద్వారా పండించిన పంటల ద్వారా ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుందన్నారు. కార్యక్రమంలో టెక్నికల్ ఏఓ హేమసుందర్, ప్రకృతి వ్యవసాయ ప్రబంధకులు షణ్ముఖరాజు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

గుమ్మలక్ష్మీపురం: మండలంలోని పి.ఆమిటి గ్రామంలో నవధాన్యాల సాగుపై శుక్రవారం అవగాహన కల్పించారు. రైతు సాధికార సంస్థ రీజనల్ కో-ఆర్డినేటర్ కె.ప్రకాష్ మాట్లాడుతూ తొలకరి వర్షాల సమయంలో పొలంలో నవధాన్యాలు చల్లుకోవాలని రైతులకు సూచించారు. ఇవి వేసుకోవడం వల్ల నేల సారవంతమై, పంటలు బాగా పండుతాయన్నారు.
కార్యక్రమంలో రైతు సాధికార సంస్థ రీజనల్ టెక్నికల్ ఆఫీసర్ హేమసుందర్, పార్వతీపురం మన్యం జిల్లా డీపీఎం పి.షన్ముఖరాజు, సర్పంచ్ తాడంగి దమయంతి తదతరులు



గరుగుబిల్లి: శిలువతో వీధుల్లో ఊరేగుతూ క్రీస్తును స్తుతిస్తున్న మతవిశ్వాసకులు



భామిని: బత్తిలిలో ఏసుప్రభువు శిలువ ధారణ



కురుపాం: చర్చిలో క్రీస్తు బోధనలు వివరిస్తున్న ఫాదర్ జీవన్‌కుమార్



పాలకొండ రూరల్: ఏసుక్రీస్తు శిలువ ధారణ కార్యక్రమంలో పాల్గొన్న భక్తులు

మానవాళి పాపపరిహారానికే..

ఏసు శిలువ మరణం

బొబ్బిలి, రాజాం నియోజకవర్గాల్లో గుడ్‌ఫ్రైడే శుక్రవారం భక్తిశ్రద్ధలతో నిర్వహించారు. సమస్త మానవాళి పాపపరిహారానికి ఇదేరోజున ఏసుప్రభువు శిలువ మరణం పొందుతారు. ఈ నేపథ్యంలో క్రైస్తవులంతా రోజంతా ఉపవాస ప్రార్థనలతో లోక రక్షకుడైన క్రీస్తును స్తుతించి, ఆరాధించారు. ప్రజల కోసం ఆయన పడిన కష్టాలను గుర్తు చేసుకున్నారు. ఎదుట వారు చేసిన తప్పలను క్షమించి, వారిని ప్రేమించాలన్న జీసస్ బోధనలను ప్రతిఒక్కరూ అనుసరించాలని, ప్రపంచ శాంతికి కరుణామయుని బాటలో నడవాలని మత బోధకులు తెలిపారు. –సాక్షి నెట్‌వర్క్



భామిని: ప్రేమగిరిపై ఏసు శిలువ ధారణ



భామిని: ప్రార్థనల్లో పాల్గొన్న మతవిశ్వాసులు



భామిని: నల్లరాయిగూడలో శిలువ మోసుకుని వెళ్తున్న క్రీస్తు వేషధారి



గుమ్మలక్ష్మీపురం: ఏసుక్రీస్తు వేషధారిని శిలువ వేసిన దృశ్యం



కురుపాం: చర్చిలో ప్రార్థనలు చేస్తున్న క్రైస్తవులు

అభివృద్ధి, సంక్షేమమే ప్రభుత్వ ధ్యేయం

- జగనన్నే మా భవిష్యత్–మా నమ్మకం నువ్వే జగన్ కార్యక్రమంలో ఎమ్మెల్యే పుష్పశ్రీవాణి. పార్టీ పార్వతీపురం మన్యం జిల్లా అధ్యక్షుడు పరీక్షిత్‌రాజు



కురుపాం: శివ్వన్నపేటలో జగనన్నే మా భవిష్యత్ కార్యక్రమం నిర్వహిస్తున్న ఎమ్మెల్యే పుష్పశ్రీవాణి దంపతులు

కురుపాం: అభివృద్ధి, సంక్షేమమే రాష్ట్ర ప్రభుత్వ ధ్యేయమని ఎమ్మెల్యే పాముల పుష్పశ్రీవాణి, పార్టీ పార్వతీపురం మన్యం జిల్లా అధ్యక్షుడు శత్రుచర్ల పరీక్షిత్‌రాజు అన్నారు. పార్టీ అధిష్టానం పిలుపు మేరకు పట్టణ పరిధిలోని శివ్వన్నపేటలో శుక్రవారం నిర్వహించిన జగనన్నే మా భవిష్యత్–మా నమ్మకం నువ్వే జగన్ కార్యక్రమంలో పాల్గొన్న వారు ఇంటింటికీ వెళ్లి, నాలుగేళ్లుగా ప్రభుత్వం చేస్తున్న అభివృద్ధి పనులు, అమలు చేస్తున్న పథకాలను వివరించారు. వచ్చే ఎన్నికల్లోనూ ఇదే ప్రభుత్వాన్ని ఆశీర్వదించాలని, మళ్లీ సీఎం జగన్‌ను ముఖ్యమంత్రిని చేయాలని కోరారు. ఏవైనా సమస్యలుంటే తెలియజేయాలని, వాటిని వెంటనే పరిష్కరించేందుకు కృషి చేస్తామని హామీ ఇచ్చారు. 2024లో పార్టీ అధికారమే లక్ష్యంగా అందరూ పనిచేయాలని పార్టీ శ్రేణులకు పిలుపునిచ్చారు. ఏప్రిల్ 20వ తేదీ వరకు జరిగే ఈ కార్యక్రమంలో అందరూ పాల్గొని, ప్రభుత్వం ప్రజలకు చేస్తున్న మంచిని వివరించాలన్నారు. అలాగే ప్రభుత్వంపై ప్రతిపక్షాలు, ఎల్లోమీడియా చేస్తున్న దుష్ప్రచారం తిప్పికొట్టాలన్నారు. కార్యక్రమంలో కురుపాం, కొమరాడ, గుమ్మలక్ష్మీపురం మండలాల ఎంపీపీలు శెట్టి పద్మావతి, శెట్టి శ్యామల, కె.దీనమయ్య, కురుపాం జెడ్పీటీసీ గొర్లి సుజాత, జియ్యమ్మవలస జెడ్పీటీసీ మూడడ్ల శశికళ, కొమరాడ జెడ్పీటీసీ ద్వారపురెడ్డి లక్ష్మి, గుమ్మలక్ష్మీపురం జెడ్పీటీసీ మండంగి రాధిక, కన్వీనర్లు ద్వారపురెడ్డి జనార్దనరావు, ఇంటికుప్పల గౌరీశంకరరావు, మూడడ్ల గౌరీశంకరావు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

కొమరాడ: మండలంలోని గంగారేగువలస గ్రామంలో జగనన్నే మా భవిష్యత్–మా నమ్మకం నువ్వే జగన్ కార్యక్రమం శుక్రవారం నిర్వహించారు. కార్యక్రమంలో పాల్గొన్న పార్టీ మండల కన్వీనర్ ద్వారపురెడ్డి జనార్దనరావు, మరికొంతమంది నేతలు కలిసి ఇంటింటికీ వెళ్లి, ప్రభుత్వ పథకాలు వివరించారు. అనంతరం మా నమ్మకం నువ్వే జగన్, జగనన్నే మా భవిష్యత్ కార్యక్రమ స్టిక్కర్లు గోడలకు అతికించారు. వచ్చే ఎన్నికల్లోనూ ఇదే ప్రభుత్వాన్ని ఆశీర్వదించాలని, సీఎం జగన్‌నే మళ్లీ ముఖ్యమంత్రిని చేయాలని కోరారు.



కొమరాడ: ఇంటింటికీ వెళ్లి, ప్రభుత్వ పథకాలు వివరిస్తున్న పార్టీ మండల కన్వీనర్ జనార్దనరావు

ఘనంగా ఆలయ వార్షికోత్సవం

దత్తిరాజేరు: మండలంలోని దత్తి గ్రామంలో ఉన్న వేంకటేశ్వరస్వామి ఆలయం 5వ వార్షికోత్సవాన్ని శుక్రవారం ఘనంగా నిర్వహించారు. ఆలయ ధర్మకర్త పెంకి తిరుపతినాయుడు, లక్ష్మి దంపతుల ఆధ్వర్యంలో స్వామివారికి ప్రత్యేక పూజలు చేశారు. వేదమంత్రోచ్చరణ మధ్య అర్చకులు వందలాది మంది దంపతులతో స్వామివారి కల్యాణాన్ని వైభవంగా జరిపించారు. పెద్ద సంఖ్యలో భక్తులు పాల్గొని స్వామివారి ఆశీర్వచనాలు పొందారు. అనంతరం ఆలయ ఆవరణంలో భారీ అన్నసమారాధన చేశారు.



పూజా కార్యక్రమంలో పాల్గొన్న దంపతులు

'జగనన్నే మా భవిష్యత్'పై దిశానిర్దేశం



జగనన్నే మా భవిష్యత్ కార్యక్రమ బ్యానర్‌ను ఆవిష్కరిస్తున్న ఎమ్మెల్యే కళావతి, ఎమ్మెల్సీ విక్రాంత్

పాలకొండ: రానున్న ఎన్నికల్లో వైఎస్సార్ సీపీ గెలుపే లక్ష్యంగా పనిచేయాలని ఎమ్మెల్యే విశ్వాసరాయి కళావతి, ఎమ్మెల్సీ పాలవలస విక్రాంత్ పిలుపునిచ్చారు. శుక్రవారం స్థానిక పట్టణంలోని ఏఎంజీ ఫంక్షన్ హాల్‌లో పార్టీ నేతలు, కార్యకర్తలు, సచివాలయ కన్వీనర్లు, గృహసారథులు, వలంటీర్లతో సమావేశమైన వారు జగనన్నే మా భవిష్యత్–మా నమ్మకం నువ్వే జగన్ కార్యక్రమం దిశానిర్దేశం చేశారు. ఏప్రిల్ 7 నుంచి 20వ తేదీ వరకు జరిగే ఈ కార్యక్రమంలో అందరూ పాల్గొని, కార్యక్రమం జయప్రదం చేయాలని కోరారు. ప్రతిఒక్కరూ తమ వంతు బాధ్యతగా ఇంటింటికీ వెళ్లి, ప్రభుత్వం చేస్తున్న అభివృద్ధి పనులు, అమలు చేస్తున్న పథకాలను వివరించాలని తెలిపారు. గత ప్రభుత్వానికి, మన ప్రభుత్వానికి పాలనలో ఉన్న స్పష్టమైన తేడాను తెలపాలన్నారు. అనంతరం కార్యక్రమ స్టిక్కర్లు, వాల్‌పోస్టర్లు, బ్యానర్లను ఎమ్మెల్యే, ఎమ్మెల్సీ ఆవిష్కరించారు.

జోరుగా హద్దు రాళ్ల ఏర్పాటు



భామిని: హద్దు రాయి వేయడాన్ని పరిశీలిస్తున్న తహసీల్దార్ అప్పారావు



పాలకొండ: అధికారి సూచనలతో హద్దు రాళ్లు ఏర్పాటు చేస్తున్న కూలీలు

పాలకొండ: మండలంలో భూముల రీసర్వే పూర్తయిన గ్రామాల్లో హద్దు రాళ్ల ఏర్పాటు జోరుగా కొనసాగుతోంది. రైతుల సమక్షంలోనే అధికారులు ఈ హద్దు రాళ్ల ఏర్పాటు చేస్తుండడం గమనార్హం. శుక్రవారం మండలంలోని కొండాపురం గ్రామ పొలాల్లో రెవెన్యూ సిబ్బంది హద్దు రాళ్లు వేశారు. రైతుల అంగీకారంతో హద్దు రాళ్లు ఏర్పాటు చేస్తుండడంపై సర్వత్రా హర్షం వ్యక్తమవుతోంది. ఇన్నాళ్లకు తమ భూములకు సరైన కొలతలు వచ్చాయంటున్నారు.
భామిని: మండలంలోని వడ్డంగి, బొమ్మిక, పక్కుడుబద్ర గ్రామ పొలాల్లో హద్దు రాళ్ల ఏర్పాటు జరుగుతోంది. రైతుల సమక్షంలో చేపట్టే ఈ కార్యక్రమంను తహసీల్దార్ నీలాపు అప్పారావు, డీటీ నిమ్మల శేఖరం కలిసి శుక్రవారం పరిశీలించారు.

నిత్యావసర సరుకుల పంపిణీ

కురుపాం: మండలంలోని మొండెంఖల్ పంచాయతీ, తాబేలువలస గ్రామంలో అగ్నిప్రమాద బాధితులకు నిత్యావసర సరుకులు శుక్రవారం పంపిణీ చేశారు. కార్యక్రమంలో సర్పంచ్ ఇంటికుప్పల గౌరీశంకరరావు, ఎంపీటీసీ జి.విధ్యారాణి, మాజీ ఎంపీపీ ఇందిరాకుమారి, సచివాలయ కన్వీనర్ రేవు సత్తిబాబు, ఇంటికుప్పల రామకృష్ణ తదితరులు పాల్గొన్నారు.



బాధితులకు నిత్యావసర సరుకులు అందజేస్తున్న సర్పంచ్ గౌరీశంకరరావు

పోషకాల పుచ్చ



పాలకొండ రూరల్: పుచ్చకాయ(వాటర్‌మిలన్) ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిది. ఇది శరీరంలో వేడిని తగ్గించడంతో పాటు చలవ చేస్తుంది. ఎండాకాలంలో దీని తినడం ఎంతో మేలు అని వైద్య నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. వేసవితాపం, దాహాన్ని తీర్చేందుకు అద్భుతమైన ఫలం పుచ్చకాయ. రోహిణికార్తె సమయంలో మన శరీరంలో వాటర్ లెవల్స్(నీటి స్థాయి) తగ్గిపోతుంటాయి. డీహైడ్రేషన్ స్టేజీకి వెళ్లిపోతుంటాం. అలాంటప్పుడు వడదెబ్బ బారినపడి.. కళ్లు తిరిగి కిందపడిపోతుంటారు. ఈ పరిస్థితి ఒక్కోసారి ప్రాణాలకే ప్రమాదం. అందుకే మన శరీరంలో వాటర్ లెవల్స్, షుగర్ లెవల్స్ తగ్గిపోకుండా ఉండేందుకు పుచ్చకాయ ముక్కలు తినడం బెస్ట్ ఆప్షన్ అని అంటున్నారు వైద్యులు. పుచ్చకాయలో ఉండే విటమిన్లు, పోషకాలు, వ్యాధి నిరోధక శక్తిని పెంచే యాంటి ఆక్సిడెంట్లు, బి-విటమిన్, కాల్షియం, సోడియం, మెగ్నీషియం, పొటాషియం, క్లోరిన్, జిటాకేరోటిన్లు, ఆల్కలైన్, విటమిన్-ఎ, విటమిన్ బి-6, విటమిన్-సి, సుక్రోజ్, ఫ్రక్టోజ్, గ్లూకోజ్, ఎలక్ట్రోలైట్లు.. ఎండాకాలంలో మన శరీరానికి కావాల్సిన పోషకాలను అందిస్తాయంటున్నారు.

- పుచ్చకాయలో పోషకాలు మెండు
- ఆరోగ్యంతో పాటు వేసవితాపం నుంచి ఉపశమనం
- కొనుగోలుకు ఎగబడుతున్న జనం
- జోరుగా పుచ్చకాయల విక్రయాలు

సుగర్ బేబి, ఆర్కిమెన్ రకాలకు డిమాండ్..

ప్రస్తుతం రోజురోజుకూ పెరుగుతున్న ఉష్ణోగ్రతల నుంచి శరీరానికి ఉపశమనం కల్పించి, ఆరోగ్యం అందిపుచ్చుకునేందుకు చాలామంది పుచ్చకాయలను కొనుగోలు చేసేందుకు ఉత్సాహం చూపిస్తున్నారు. చిన్నారుల దగ్గర నుంచి వృద్ధుల వరకు వీటిని ఎంతో ఇష్టంగా తింటున్నారు. దీంతో పుచ్చకాయల అమ్మకాలు జోరందుకున్నాయి. ఎక్కడికక్కడ వెలసిన స్టాల్స్, దుకాణాల్లో విక్రయాలు జోరుగా జరుగుతున్నాయి. మధు ఫలం, సుగర్ బేబి, ఆర్కిమెన్ వంటి రకాలకు మంచి గిరాకీ ఉందని వ్యాపారులు చెబుతున్నారు. మార్కెట్‌లో కిలో పుచ్చకాయ ధర రూ.20 నుంచి రూ.25 పలుకుతుండగా, పుచ్చకాయ ముక్క రూ.5 నుంచి రూ.10 పలుకుతోంది. 100 గ్రాముల పుచ్చకాయలో 91.45 గ్రాముల నీరు, 6 శాతం చక్కెర, 90 కేలరీల శక్తి, 7.6 గ్రాముల పిండిపదార్థాలు, 0.6 శాతం మాంసపుకృత్తులు ఉంటాయి. వీటితో పాటు 12 గ్రాముల పొటాషియం, 7 గ్రాముల కాల్షియం, ఓ మిల్లీ గ్రాము సోడియం ఉంటాయి.

పుచ్చకాయ ప్రయోజనాలు..

- వ్యాధి నిరోధకశక్తి పెరుగుతుంది.
- మలబద్ధకం రాకుండా చేస్తుంది.
- వృద్ధాప్యంలో అంధత్వం నివారిస్తుంది.
- రక్తప్రసరణ సక్రమంగా అవుతుంది.
- వేసవితాపం నుంచి ఉపశమనం కలిగిస్తుంది.
- తక్షణ శక్తిని ఇస్తుంది.
- అలసట రాకుండా చేస్తుంది.

శరీరానికి ఆరోగ్యం..



పుచ్చకాయ శరీరానికి ఆరోగ్యం కలిగిస్తుంది. వయసుతో సంబంధం లేకుండా అందరూ దీనిని తినొచ్చు. వేసవిలో ఇది తింటే వేసవితాపం నుంచి రక్షణ పొందవచ్చు. వీలు దొరికినప్పుడల్లా పండ్ల రూపంలో గానీ జ్యూస్ రూపంలో గానీ తీసుకోవచ్చు.
జి.రవీంద్రకుమార్, వైద్యుడు, ఏరియా ఆస్పత్రి, పాలకొండ.